

Brain Boost Programma

Voorkomt dat jongeren **onnodig** gebruik moeten maken van de GGZ.



Het verhaal achter de Transformers Community.

Oprichter Iris Workum belandde 7 jaar geleden in een depressie. Ze is er van overtuigd dat het voor haar, en duizenden anderen, nooit zo ver had hoeven komen als het systeem focust op voorkomen in plaats van genezen.

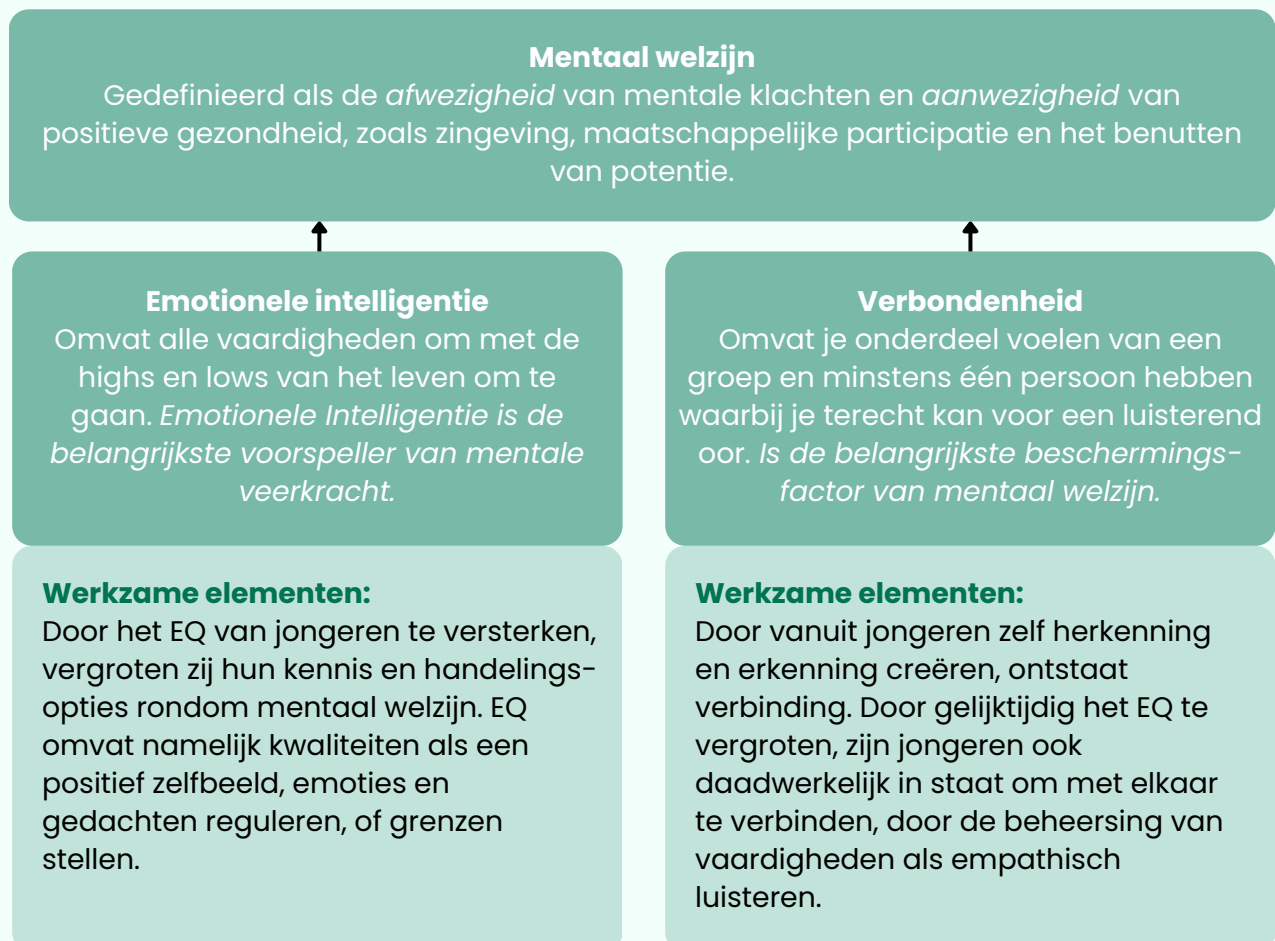
Als psycholoog zag zij hoe de GGZ hoofdzakelijk is gericht op symptoombestrijding en diagnostisering, in plaats van preventie en duurzame welzijnsbevordering. Vanuit deze frustratie richtte zij de Transformers Community op, met de **missie om te voorkomen dat jongeren onnodig gebruik moeten maken van de GGZ, door in te zetten op preventie.**



Oprichter Iris Workum deelt de unieke aanpak van de Transformers Community tijdens de Week tegen Eenzaamheid.

Hoe zet je effectief in op preventie?

Mentaal welzijn ontstaat wanneer er wordt voldaan aan de voorwaarden van verbondenheid en een gemiddeld tot hoog niveau van emotionele intelligentie. Daarnaast toont onderzoek aan dat een preventie-interventie het meest effectief is wanneer deze a) herkenning en erkenning creëert, b) peer support en ervaringsdeskundigheid centraal wordt gesteld en c) de kennis en handelingsopties vergroot. Wanneer we deze factoren onderbrengen in een schema, ziet dit er zo uit:



Wat is emotionele intelligentie?

Emotionele intelligentie omvat in principe alle vaardigheden die mens nodig heeft om met de ups en downs van het leven om te gaan. Hierbij kan worden gedacht aan vaardigheden als het reguleren van emoties en gedachten, de eigen vitaliteit kunnen vergroten, maar ook om hulp vragen, of juist steun bieden aan een ander.

Emotionele intelligentie bestaat uit vier stadia die elkaar opvolgen. De eerste twee stadia betreffen persoonlijke competenties. De daaropvolgende stadia betreffen sociale competenties. Dit is hieronder schematisch weergegeven.

Persoonlijke competenties

Stadium 1: Zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn gaat over weten wie je bent en wat belangrijk is voor jou. Dit gebied gaat onder andere over weten waar je goed en minder goed in bent. Over durven vertrouwen op jezelf. Maar bijvoorbeeld ook over begrijpen welke emotie je ervaart

Stadium 2: Zelfmanagement

Zelfmanagement gaat over het managen van jezelf. Over jezelf geven wat je nodig hebt en jezelf motiveren om je doelen te behalen. Zelfmanagement gaat ook over jezelf reguleren, zodat je kan omgaan met onprettige gevoelens, en tegenslagen een plek geeft.

Sociale competenties

Stadium 3: Sociaal bewustzijn

Sociaal bewustzijn gaat over je kunnen inleven in een ander, verschillen tussen mensen herkennen en waarderen en weten wat jouw unieke bijdrage is binnen een groep.

Stadium 4: Sociaal management

Sociaal management gaat over verbinden met anderen. Het gaat over je kwetsbaar kunnen opstellen en er ook voor anderen kunnen zijn. Maar ook over grenzen kunnen stellen en geweldloze communicatie.

Bestaande initiatieven focussen zich hoofdzakelijk op de stadia die vallen onder de sociale competenties.. Dit is ineffectief, omdat het fundament (gevormd door zelfbewustzijn en zelfmanagement) wordt overgeslagen. Dit leidt tot 'lege' vormen van sociaal bewustzijn en -management. Bijvoorbeeld: Een jongere wordt in een groep geplaatst om te verbinden met andere jongeren (sociaal management). Als deze jongere niet heeft geleerd om te verbinden met eigen emoties en deze te reguleren (zelfbewustzijn en -management), zal deze jongere niet in staat zijn om te verbinden met anderen, omdat diegene niet kan verbinden met zichzelf. Wellicht leidt de interventie tot een tijdelijke afname van de klachten, maar het vormt geen duurzame oplossing, omdat de jongere niet de benodigde vaardigheden bezit om uit de (chronische) eenzaamheid te stappen.

Door het zelfbewustzijn en -management bij jongeren te vergroten, worden eenzaamheids- en mentale klachten niet alleen verminderd, maar ook op de lange termijn voorkomen. Jongeren bouwen namelijk de vaardigheden op om een terugval te voorkomen en met tegenslagen om te gaan. Tevens draagt het bij aan positieve gezondheid en zullen ze in staat zijn om hun volledige potentie te benutten.

Wat is het

Brain Boost Programma?



Voor wie is het Brain Boost Programma?

Het is inmiddels geen nieuws meer dat de mentale klachten onder jongeren toenemen. De jongeren die meedoen met het Brain Boost Programma vallen vaak tussen wal en schip: ze zijn niet mentaal gezond, maar er is ook (nog) geen sprake van een diagnose. In de kern zijn hun klachten terug te leiden naar de volgende kernuitdagingen:



Negatief zelfbeeld

Herkenbaar aan uitspraken als "Ik kan niks", "Niemand geeft om mij," of "Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg".



Lage emotionele vaardigheden

Herkenbaar aan bijvoorbeeld een muur om zich heen hebben, of moeite om met emoties om te gaan.



Moeite met grenzen stellen

Herkenbaar aan people-pleasing, of juist overbegrenzing: niet flexibel, dominante houding.



Emotionele eenzaamheid

Durft zich niet kwetsbaar op te stellen, of heeft niemand in omgeving waarbij diegene diens verhaal kwijt kan.

Hoe werkt het Brain Boost Programma?

Middels het Brain Boost Programma versterken we de Emotionele Intelligentie van jongeren, wat simpelweg alle skills omvat om met de ups en downs van het leven om te gaan. Het programma bestaat uit 6 tweewekelijkse groepsbijeenkomsten en 6 tweewekelijkse individuele coachsessies, met een totale duur van 3 maanden. Gedurende het programma doorlopen deelnemers alle stadia van emotionele intelligentie en ontwikkelen kwaliteiten zoals een positief zelfbeeld, regulatie van onprettige gedachten en gevoelens, en het bieden van steun aan een ander. Aan één groepstraject kunnen tussen de 6 tot 10 jongeren deelnemen.

De kernelementen van het Brain Boost Programma:

Leren door te doen

Middels interactieve werkvormen trekken we jongeren uit hun comfortzone en versterken we hun EQ door praktische tools aan te reiken waar zij direct mee verder kunnen.

Peer support

We werken bewust in groepsverband. Door de (h)erkenning die ontstaat ervaren jongeren dat ze niet de enige zijn en kunnen ze oefenen met zich kwetsbaar opstellen..

Ervaringsdeskundigen

De groepen worden begeleidt door peer mentoren: jongvolwassenen die weten hoe het is om mentaal ongezond te zijn. Voor jongeren voelt dit gelijkwaardiger dan een professional.

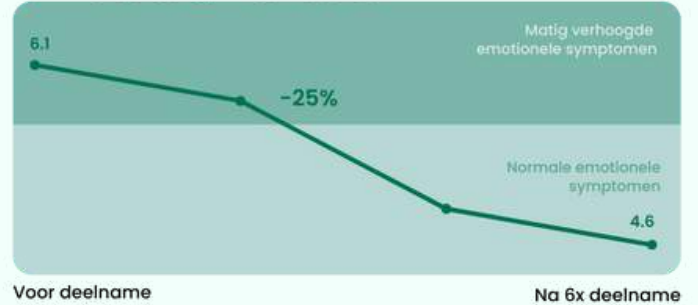
De impact van het Brain Boost Programma.

Het Brain Boost Programma is, naar ons weten, de enige bewezen effectieve methodiek in Nederland die zowel de emotionele intelligentie als ervaren verbondenheid vergroot bij jongeren vanuit peer support. Onderzoek toont aan dat het Brain Boost Programma onder andere leidt tot een positiever zelfbeeld, een afname van emotionele klachten en een toename van de ervaren steun.

Toename van positief zelfbeeld:



Afname van emotionele klachten:



Daarnaast geven professionals ook terug dat jongeren door deelname aan het programma opener worden. Ze delen eerder waar ze mee zitten en kunnen beter woorden geven aan hun gevoelens. Ook merken ze op dat jongeren onderling meer empathie voor elkaar ontwikkelen en minder snel oordelen. Tot slot geven ze ook terug dat ze dat de jongeren zich meer verbinden met elkaar en de jongerenorganisatie.

Professionals die zelf actief aansluiten bij de workshops, vinden dit ook heel leerzaam. Ze doen nieuwe kennis op en zetten de werkvormen van het Brain Boost Programma ook in bij andere groepen die ze begeleiden.

"Iedereen is bij Transformers gewoon eerlijk over hoe het écht gaat. En daardoor laat ik ook mijn muur zakken. Ik heb hier geleerd dat het veilig kan zijn om je kwetsbaar op te stellen en dat er altijd iemand is die je verhaal herkent."

-Andrea (22), deelnemer



Hoe ziet een samenwerking eruit?

We voeren het Brain Boost Programma altijd uit in samenwerking met een jongerenorganisatie of onderwijsinstelling. We geloven er namelijk in dat we elkaar zo het beste kunnen versterken. Middels een gefaseerd overdrachtsproces, bedden we de methodiek stap voor stap in binnen jullie bestaande aanbod. Zo ontwikkelen jullie binnen de organisatie steeds meer kennis om middels een bewezen effectieve methodiek in te zetten op preventie. Wij blijven wel altijd betrokken voor ondersteuning en bijscholing, om zo de kwaliteit van de methodiek te waarborgen.

Vind je het Brain Boost Programma interessant klinken en zou je graag meer willen weten? Neem dan contact op met Iris om een kennismakingsgesprek in te plannen.

Email: iris@transformers.community
Mobiel: 06 53 180 761

Of kijk voor meer informatie op www.transformers.community.



Deze organisaties gingen je al voor:

✘ Gemeente
✘ Amsterdam
✘



De kracht van
wij samen

